

Super Steam ビーンズカレー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は9人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ミックスビーンズ	30 g	B	にんにく (みじん切り)	0.5 g	
			生姜 (みじん切り)	0.5 g	
枝豆	10 g		サラダ油	適量	
豚ひき肉	25 g	A	コンソメスープ	100 g	
玉ねぎ (粗みじん切り)	20 g		C	カレーフレーク	適量
人参 (1cm角切り)	10 g			はちみつ	適量
栄養成分 エネルギー 285 kcal ・ たんぱく質 11.7 g ・ 脂質 14.4 g ・ 炭水化物 26.9 g ・ 食塩 3.2 g					

作業手順

下処理	① 野菜をそれぞれカットする。
下処理	② サラダ油をひいたフライパンでBを炒め、さらにAを入れて炒める。
加熱	③ 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	④ ホテルパンにミックスビーンズ、枝豆、②、③を入れ、上からオープンシートをかけ、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
加熱	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- 豆は好みの種類を使用する。

